
LIVING
WELL DC

DIARIO
MÉDICO





Visión de DC Health: Ser la ciudad más saludable de los Estados Unidos

Misión de DC Health: El Departamento de Salud del Distrito de Columbia (DC Health) promueve la salud, el bienestar y la equidad en todo el Distrito y protege la seguridad de los habitantes, visitantes y personas que hacen negocios en la capital de nuestra nación.

LIVING WELL DC

Living Well DC es un proyecto de DC Health que trabaja en colaboración con proveedores médicos y organizaciones comunitarias para desarrollar conocimientos y capacidades en materia de salud en todo el Distrito de Columbia. Nuestra misión es mejorar los resultados de salud de todos los habitantes del Distrito y apoyar a las organizaciones y profesionales de la salud que ayudan a lograrlo.

ACERCA DEL DIARIO MÉDICO

La salud de los habitantes del Distrito de Columbia (DC) es importante. Mantener una buena salud mejora la felicidad y el bienestar, contribuye a la prosperidad y la riqueza e incluso al progreso económico, ya que las poblaciones sanas son más productivas, ahorran más y viven más. Queremos que esté saludable y que entienda su salud para que usted y sus seres queridos puedan tener una mejor calidad de vida.

El Departamento de Salud del Distrito de Columbia (DC Health) ha creado y diseñado este diario médico para los habitantes del Distrito de Columbia como una herramienta para mejorar sus resultados médicos y ayudarles a comprender su salud personal. Este diario tiene información que puede ayudarle y servir como un lugar para guardar sus notas y registros importantes.

Usted puede prevenir y controlar las enfermedades crónicas _____	3
Chequeos anuales y visitas al médico _____	4
Después de su visita al médico _____	12
Comprensión del seguro médico _____	17
Detener los problemas de salud _____	20
Servicios del gobierno del Distrito _____	23

Manténgase sano

Tiene control sobre su salud. Una vida saludable aumenta las posibilidades de que usted pueda estar presente para su familia y amigos durante muchos años. Use su plan médico cuando esté enfermo y también



cuando esté sano, para tener una vida larga y saludable. Aunque utilizar su plan de salud es importante, no hay nada que sustituya un estilo de vida saludable.

Esto es lo que puede hacer para dar prioridad a su salud y bienestar:

- Tome un papel activo en su salud.
- Tenga una atención de rutina adecuada.
- Obtenga más información sobre lo que puede hacer para mantenerse saludable y comparta lo que aprende con su familia y amigos.
- Dedique un tiempo para mantenerse activo, comer sano y para descansar.

USTED PUEDE PREVENIR Y CONTROLAR LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

Muchas enfermedades crónicas están causadas por comportamientos de riesgo clave. Las enfermedades crónicas se definen básicamente como aquellas afecciones que duran un año o más y requieren atención médica continua o limitan las actividades de la vida diaria, o ambas cosas. Las enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, el cáncer y la diabetes, son las principales causas de muerte y discapacidad en los Estados Unidos. También son los principales impulsores de los \$3,800 billones en costos anuales de atención médica de la nación.

Muchas enfermedades crónicas son causadas por una breve lista de comportamientos de riesgo:

- Consumo de tabaco y exposición al humo de manera indirecta.
- Mala nutrición, incluidas dietas bajas en frutas y verduras, y altas en sodio y grasas saturadas.
- Falta de actividad física.
- Consumo excesivo de alcohol.

Al tomar decisiones saludables, puede reducir la probabilidad de contraer una enfermedad crónica y mejorar su calidad de vida.

CHEQUEOS ANUALES Y VISITAS AL MÉDICO

Las visitas anuales al médico pueden ayudarle a controlar su salud y garantizar que estará al lado de su familia y amigos durante muchos años. Una visita al médico no tiene por qué ser estresante.



Planifique antes de su visita al médico:

- Lleve una lista de preguntas a su visita.
- Conozca su información médica.
- Mantenga un diario para realizar un seguimiento de cualquier problema o inquietud sobre su salud.
- Haga una lista de todos los medicamentos que está tomando actualmente.

MEDICAMENTOS ACTUALES: _____

SÍNTOMAS: _____

PREGUNTAS: _____

FECHA DE LA PRÓXIMA CITA: _____

Admisión de pacientes:

¿Qué se le preguntará y por qué?

Se le pedirá su información de contacto, plan médico e información médica anterior. Esto ayuda al médico a saber más sobre su historial de salud y su estado de salud actual para poder aconsejarlo y tratarlo.



En muchos casos, el personal del consultorio está dispuesto para ayudarle a completar los formularios de atención médica para que el médico y el equipo de atención puedan tener la mayor cantidad de información posible. Al tener toda su información, su médico podrá brindarle la mejor atención.

MÉDICO/CENTRO DE SALUD/FECHA DE LA VISITA: _____

Establecer una relación de colaboración con su médico y equipo de atención médica

Un buen vínculo con su médico requiere ser honesto y claro. Haga las preguntas correctas sobre su salud para obtener la información que necesita sobre las inquietudes que tiene. Hacer las preguntas correctas reduce el riesgo de que ocurran errores y conduce a una mejor salud.



MÉDICO: _____

CENTRO MÉDICO: _____

FECHA DE LA VISITA: _____

Durante su visita

- Está bien grabar su visita, tomar notas o traer a un amigo o familiar con usted.
- Mantenga su plática enfocada para asegurarse de cubrir sus principales preguntas y preocupaciones. Esto incluye cualquier problema de salud que pueda tener y cómo puede afectar a su vida.
- Pídale a su médico que aclare cualquier cosa que no entienda.
- Infórmele a su médico si está viendo a otros médicos.
- Comparta información sobre cualquier prueba médica reciente que su médico no conozca.

Preguntas para hacer sobre un problema de salud.

- ¿Cuál es mi estado de salud?
- ¿Qué ha causado mi problema de salud?
- ¿Se puede tratar mi problema de salud?
- ¿Cómo cambiará mi salud este problema?
- ¿Qué debo esperar?
- ¿Debo hacer algún cambio de vida?
- ¿Cuál es el cuidado para mi problema de salud?
 - ¿Qué tan bueno ha sido este cuidado con los demás?
 - ¿Hay algún riesgo relacionado con esta atención?
 - ¿Qué puedo ganar con esta atención?
 - ¿Cuándo comenzará la atención médica y cuánto durará?



- ¿Hay límites a esta atención médica que tengan que ver con la comida o las cosas que me gusta hacer?
- ¿Hay otras opciones entre las que pueda elegir?
- ¿Mi atención médica incluirá algún medicamento y, de ser así, qué debo hacer si me olvido de una dosis?

Preguntas para hacer sobre medicamentos.

- ¿Cuánto tiempo tendré que tomar este medicamento?
- ¿Cómo me ayudará este medicamento?
- ¿Hay algún efecto secundario?
- ¿Tengo que tomar este medicamento con alimentos?
- ¿Otras personas han usado este medicamento?
- ¿Este medicamento interactuará con otros medicamentos que tomo?
- ¿Qué debo hacer si tengo una mala reacción a este medicamento?
- ¿Qué sucederá si me olvido de una dosis?

NOTAS: _____

DESPUÉS DE SU VISITA AL MÉDICO

Instrucciones sobre cómo tomar su medicamento

Lea sus medicamentos.

Hay cierta información que su médico siempre tendrá sobre los medicamentos. La información del médico, como su nombre, dirección y número de teléfono, estará en el frasco. En la sección superior de la hoja de medicamentos,



habrá un lugar para su nombre, su edad o fecha de nacimiento, su dirección y la fecha en que le entregaron sus medicamentos. Debajo de esto, su médico escribirá la información del medicamento.

- El medicamento que le recetó su médico le dirá cuánto tomar y cómo tomarlo.
- La información para los farmacéuticos está en el frasco y en ella se indica la cantidad del medicamento que hay que dar cuando lo llenan la primera vez y cuántas veces lo puede rellenar.
- Su médico también firmará y pondrá la fecha en la parte inferior del formulario para demostrar que fue recetado por un médico.
- Las recetas escritas de un médico para una sustancia controlada, una que el gobierno federal ha decidido que puede causar "abuso o dependencia", como la morfina o la metadona, tendrán normas adicionales. El formulario dirá cuántas veces puede llenar el medicamento y si puede volver a rellenarlo. Debe hacerse a mano y debe ser firmado por el médico que lo haya prescrito.
- Muchos médicos ahora envían medicamentos electrónicamente a la farmacia de su elección para que sea más fácil para usted.

¿Qué son las pruebas de diagnóstico?

Pruebas de laboratorio y métodos de diagnóstico

Las pruebas de laboratorio y los servicios preventivos se utilizan para verificar si la salud de una persona es normal. Un laboratorio puede analizar parte de su sangre, orina o un grupo de sus células para ver si algo anda mal. Una



prueba de diagnóstico o procedimiento de diagnóstico también puede mostrar si tiene algún problema, como las pruebas de presión arterial pueden indicar si tiene presión baja o alta.

Las pruebas usan un rango porque lo que se considera normal difiere de persona a persona. Muchas cosas pueden cambiar los resultados de su prueba. Estos incluyen:

- Su género, edad y raza
- Lo que come y bebe
- Drogas que consuma
- Qué tan bien siguió las indicaciones del médico

Su médico también puede comparar sus resultados con pruebas anteriores. Las pruebas de laboratorio a menudo forman parte de los controles anuales para detectar cambios en su salud. Ayudan a los médicos a diagnosticar condiciones médicas, planificar sus tratamientos y realizar un seguimiento de sus condiciones a medida que cambian con el tiempo.

Preguntas para hacer sobre las pruebas

- ¿Qué tipo de pruebas le harán?
- ¿Qué espera encontrar con estas pruebas?

Dar el consentimiento informado para un servicio de atención médica

Tiene derecho a decidir qué tipo de atención médica desea recibir. Por ley, sus médicos deben aclarar sus problemas de salud y brindarle opciones de atención médica.

El consentimiento informado significa:

- Usted está informado. Ha recibido información sobre su problema de salud y opciones de atención.
- Conoce su problema de salud y sus opciones de atención.
- Puede decidir qué tratamiento de atención médica desea recibir y dar su autorización para recibirlo.

Para obtener su consentimiento informado, su médico puede hablar con usted sobre la atención médica. Luego leerá una descripción de este y firmará un formulario. Este es un consentimiento informado por escrito.

Su médico también puede aclararle un tratamiento y luego preguntarle si acepta recibirlo. No todos los tratamientos médicos necesitan consentimiento informado por escrito.

COMPRESIÓN DEL SEGURO MÉDICO

Los planes de seguro médico ayudan a protegerlo de los altos costos de la atención médica. Es un contrato entre usted y su compañía de plan médico. Usted adquiere un plan o póliza y la compañía acepta pagar parte de sus costos cuando necesite atención médica.



Muchas personas en los EE. UU. obtienen una póliza de plan médico a través de sus empleadores. En la mayoría de los casos, el empleador ayuda a pagar ese plan médico. Los planes médicos a través de los empleadores suelen tener un plan de atención administrada. Estos planes contratan proveedores de atención médica y consultorios de atención médica para brindar atención a sus afiliados a costos reducidos. También puede comprar planes médicos por su cuenta, ya sea a través de una compañía de seguros médicos privada o a través de la oferta de seguros médicos del Distrito de Columbia.

Las personas que cumplen con ciertas necesidades pueden obtener un plan médico del gobierno, como Medicare y Medicaid. La Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA, por sus siglas en inglés) hace que los planes médicos sean más económicos para muchas personas en los EE. UU.

Lo que cubre/no cubre un plan médico

La compañía de su plan médico puede pedirle que pague parte de la atención que recibe. Esto a menudo se denomina costo compartido, porque usted comparte o paga algunos de los costos y la compañía de su plan médico paga el resto. Hay muchos tipos de costos que podría pagar. Estos son:

Copago: A veces esto se denomina “*copay*”. Por lo general, esta es una cantidad fija que paga por una visita, prueba

o medicamentos. Los copagos suelen ser más bajos para los médicos de cabecera que para los especialistas.

Deducible: Esta es la cantidad de dinero que debe pagar cada año antes de que el grupo del plan médico cubra todos los costos restantes. A menudo se le llama “cumplir con sus deducibles”. Si goza de buena salud y no utiliza la atención médica con frecuencia, puede tener sentido tener un deducible alto y un costo mensual bajo para un plan médico. Pero, si se enferma, entonces sus costos pueden ser más altos.

Coseguro: Una vez que haya alcanzado su deducible para el año, algunas compañías de seguros aún requieren un coseguro. Este es el porcentaje del costo que aún pagará por algunos servicios.

Todo esto puede no estar claro. Es vital saber cuál es el alcance de su plan médico antes de firmar. Llame a su compañía de planes médicos si no sabe o hable con su médico para obtener respuestas a sus preguntas.

SEGURO ACTUAL: _____

N.º DE SEGURO: _____

IDENTIFICACIÓN DEL GRUPO: _____

¿EL SEGURO ES A TRAVÉS DEL TRABAJO O A TRAVÉS DE UN FAMILIAR? _

¿CUÁL ES SU DEDUCIBLE? _____

¿CUÁL ES SU COPAGO? _____

NOTAS: _____

Elegibilidad para seguro público/ programas de asistencia

Medicare es el programa de plan médico federal para:

- Personas de 65 años o más.
- Ciertos jóvenes con discapacidades.
- Personas con insuficiencia renal terminal (insuficiencia renal permanente que necesita diálisis o un trasplante, a veces llamada ESRD).

El programa ayuda con el costo de la atención médica, pero no cubre todos los costos médicos ni el costo de la mayoría de los cuidados a largo plazo. Tiene opciones sobre cómo obtener la cobertura de Medicare. Si elige tener cobertura de Medicare original (Parte A y Parte B), puede comprar una póliza de seguros suplementario de Medicare (Medigap) de un grupo de planes médicos privados.

Medicaid

Medicaid brinda planes médicos a millones de estadounidenses, como adultos que califican de bajos ingresos, niños, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas con discapacidades. Medicaid está a cargo de los estados, según lo establecido por las normas federales. El programa es financiado conjuntamente por los estados y el gobierno federal.

DETENER LOS PROBLEMAS DE SALUD

Detener los problemas de salud: ¿Por qué es de gran valor la atención médica temprana y de rutina?

La atención médica de rutina incluye exámenes de detección, exámenes de salud y la colaboración con su médico y el equipo de atención médica que se utilizan para prevenir y tratar enfermedades, dolencias y otros problemas de salud. Estas



herramientas ayudan a detectar signos y síntomas de una mala salud en una etapa temprana, cuando es probable que la atención médica funcione mejor. Obtener atención de rutina temprana y tomar decisiones de vida saludables son pasos clave para una buena salud y bienestar.

Tener un médico que conozca sus necesidades de salud, en quien confíe y con quien pueda trabajar, puede ayudarlo a:

- Asegurarse de recibir atención temprana y de rutina que sea adecuada para usted.
- Tomar decisiones para mantener una vida saludable.
- Ayudar a su bienestar mental.
- Alcanzar sus metas de salud para estar bien.

Busque señales y advertencias

Aprenda a encontrar las señales que pueden advertirle de una enfermedad, por ejemplo, prestando atención a la forma en que su cuerpo reacciona a los medicamentos y otros cambios de salud. La detección temprana de signos de una enfermedad pueden ayudarle

a hacer ajustes en su vida antes de que la enfermedad empeore, lo que puede conducir a una vida más saludable. También es importante encontrar una atención médica que le ayude a saber si tiene la enfermedad y controlarla antes de que empeore. Esto puede ayudarlo a ahorrar dinero porque su plan médico cubre la atención de rutina.

Su médico puede realizar revisiones de rutina para buscar señales tempranas de ciertos problemas de salud. La acción y el cuidado temprano pueden tener un gran impacto en los resultados de las pruebas médicas.

MEDICAMENTOS ACTUALES: _____

PROBLEMAS DE SALUD: _____

PREOCUPACIONES: _____

SÍNTOMAS: _____

NOTAS: _____

SERVICIOS DEL GOBIERNO DEL DISTRITO

Línea de asistencia (Access HelpLine)

Acceder a la línea de asistencia (Access HelpLine) al 1 (888) 7WE-HELP o al 1 (888) 793-4357 es la forma más fácil de conectarse con los servicios proporcionados por el Departamento de Salud del Comportamiento (DBH, por sus siglas en inglés) y sus proveedores de atención médica certificados de salud del comportamiento. Esta línea telefónica, que atiende las 24 horas, los siete días de la semana, está a cargo de profesionales de salud del comportamiento que pueden remitir a la persona que llama para recibir ayuda inmediata o atención continua. Access Helpline puede activar equipos de crisis móviles para responder a adultos y niños que están experimentando una crisis psiquiátrica o emocional y no pueden o no quieren viajar para recibir servicios de salud del comportamiento.

DC Health Link

DC Health Link ofrece seguro médico de tres empresas de UnitedHealth, dos empresas de Aetna, CareFirst BlueCross BlueShield y Kaiser. Aproximadamente 100,000 personas tienen seguro médico privado a través de DC Health Link y esto incluye más de 5,000 pequeñas empresas del Distrito, aproximadamente 11,000 integrantes y miembros del Congreso designados, y miles de habitantes del Distrito. Para inscribirse u obtener más información, ingrese en dchealthlink.com.

DC Healthcare Alliance

DC Healthcare Alliance ("Alliance") es un programa de cobertura médica que se ofrece a personas y familias que no son elegibles para Medicaid. Alliance es un programa financiado localmente que incluye una variedad de servicios de atención médica, como servicios de atención primaria, visitas al médico, medicamentos recetados, servicios odontológicos y programas de bienestar. Para ser elegible para Alliance, debe vivir en el Distrito de Columbia, no tener otro seguro médico, incluidos Medicaid y Medicare, y cumplir con un nivel de ingresos determinado. Para saber si es elegible, ingrese en dhcf.dc.gov/service/health-care-alliance.

DC Healthy Families

Familias Saludables de DC (DC Healthy Families en inglés) es un programa que brinda seguro médico gratuito a los habitantes del DC que cumplen con ciertos ingresos y tienen ciudadanía estadounidense o una condición migratoria elegible para calificar para DC Medicaid. El programa DC Healthy Families cubre visitas al médico, atención odontológica y oftalmológica, medicamentos recetados, estadías en el hospital y transporte para las citas. DC Healthy Families también ofrece programas especiales para bebés recién nacidos, niños con discapacidades o necesidades especiales de atención médica y personas con VIH y SIDA. Para saber si es elegible, ingrese en dhcf.dc.gov/node/892092.

GetCheckedDC

Hazte un chequeo DC (GetCheckedDC en inglés) es el programa gratuito del Distrito que brinda a los habitantes pruebas confidenciales y convenientes tanto para el VIH como para las enfermedades de transmisión sexual (ETS). Para obtener más información, ingrese en getcheckeddc.org o llame al (202) 741-7692.

Programa de Niños Inmigrantes

El Programa de Niños Inmigrantes (The Immigrant Children's Program (ICP) en inglés) es un programa de cobertura médica que se ofrece a los menores de 21 años que no califican para Medicaid debido a su ciudadanía o condición migratoria. El ICP incluye una variedad de servicios de atención médica, como servicios de atención primaria, visitas al médico, medicamentos recetados, servicios odontológicos y programas de bienestar. Para calificar para el programa, debe vivir en el Distrito de Columbia, no tener otro seguro médico, incluidos Medicaid y Medicare, y cumplir con un nivel de ingresos determinado. Los servicios cubiertos por el Programa de Niños Inmigrantes son muy similares a los servicios cubiertos por Medicaid para las personas menores de veintiún (21) años. Para saber si califica, ingrese en dhcf.dc.gov/service/immigrant-childrens-program.

LinkUDMV.org

LinkUDMV.org es un directorio en línea para ayudar a las personas a encontrar una gama completa de servicios ofrecidos por proveedores médicos y comunitarios, que incluyen: salud, salud sexual, alimentos/nutrición, vivienda, transporte, asistencia financiera, educación y empleo en el área metropolitana.

MyRecoveryDC

MyRecoveryDC presenta las historias de hombres y mujeres que se han enfrentado a una adicción. Sus historias destacan sus viajes de tratamiento y recuperación. Ingrese en myrecoverydc.org para obtener acceso a servicios y especialistas de apoyo certificados.

Línea directa de profilaxis posexposición (PEP)

La línea directa de profilaxis posexposición (PEP, por sus siglas en inglés) del Distrito es un recurso para las personas que pueden haber estado expuestas al VIH. El PEP es un medicamento de emergencia que se toma para prevenir el VIH y su ingesta debe ser dentro de las 72 horas posteriores a una posible exposición. La línea directa de DC PEP está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al (202) 299-3PEP (3737). Para obtener más información, ingrese en GetPEPDC.org.

Servicios de apoyo

Oficina de la Tercera Edad del Distrito de Columbia (DACL)

La Oficina de la Tercera Edad del Distrito de Columbia (DACL, por sus siglas en inglés) atiende a los habitantes del Distrito de 60 años o más, adultos con discapacidades y quienes los cuidan. Para obtener más información sobre los centros de bienestar para personas mayores, el transporte y los servicios de nutrición, ingrese en dacl.dc.gov o llame al (202) 724-5626.

Recursos de educación médica

Se puede acceder a la información sobre los temas mencionados a continuación y de otros tipos al ingresar en dchealth.dc.gov/page/community-health-administration o llamando al (202) 442-5925.

- Educación sobre salud y sexualidad
- Prevención y educación sobre la violencia
- Iniciativa de prevención del embarazo en adolescentes
- Iniciativa para niños y jóvenes con necesidades de atención médica especiales

Help Me Grow DC (HMG DC)

Help Me Grow DC (HMG DC, por sus siglas en inglés) es un programa para las madres embarazadas y las familias con niños que viven en el DC de 0 a 5 años. El programa ofrece a las madres y a las futuras madres un lugar para conocer e identificar los problemas de desarrollo o del comportamiento para luego conectarse con los servicios y apoyos de desarrollo y del comportamiento basados en la comunidad. Si le preocupa el desarrollo de un niño o está embarazada, ingrese en dchealth.dc.gov/service/help-me-grow-dc o llame al 1 (800) MOM-BABY (1-800-666-2229) para hablar con un coordinador de atención.

Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, infantes y niños (WIC)

El programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, infantes y niños (WIC, por sus siglas en inglés) ofrece a las personas embarazadas o que tienen hijos de 5 años o menos en el DC educación nutricional y alimentos saludables gratuitos, evaluación y examen de vacunación, recursos para la lactancia materna y remisiones de apoyo para atención adicional. Para obtener más información, ingrese en dchealth.dc.gov/service/special-supplemental-nutrition-program-women-infants-and-children-wic o llame al (202) 442-5925.

Educación sobre el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP-Ed)

Educación sobre el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP-Ed, or sus siglas en inglés) ofrece un programa gratuito de nutrición y prevención de la obesidad para jóvenes y adultos. Para obtener más información, llame al (202) 442-5925 o ingrese en dchealth.dc.gov/service/supplemental-nutrition-assistance-program-education.

Servicios de bienestar

Servicios de prevención, pruebas y derivación del cáncer

Para saber más sobre los tipos de cáncer y los recursos disponibles para los habitantes, ingrese en dchealth.dc.gov/service/cancer o llame al (202) 442-9170.

COVID-19

Visite coronavirus.dc.gov para encontrar más información sobre COVID-19.

Servicios de prevención y atención del VIH, como el Programa de Asistencia para los Medicamentos contra el SIDA (ADAP), condones gratuitos, recursos educativos, y más

- Para saber más sobre el VIH y los servicios que ofrece DC Health, ingrese en dchealth.dc.gov/service/hivaid e introduzca su código postal para encontrar los servicios más cercanos.
- Para obtener más información o inscribirse en el Programa de Asistencia para los Medicamentos contra el SIDA (ADAP), ingrese en dchealth.dc.gov/DC-ADAP o llame al (202) 671-4815.
- Para obtener condones gratuitos, ingrese en dchealth.dc.gov/service/condoms-and-condom-information.

Servicios de inmunización y asistencia no relacionados con COVID-19 para niños y adultos

Ingresa en dchealth.dc.gov/service/immunization o llame al (202) 576-7130.

Pruebas de EST/VIH/tuberculosis, embarazo o hepatitis

Para programar una cita en el Centro de Bienestar y Salud del DC (DC Health and Wellness Center), situado en 77 P Street NE, ingrese en sexualbeing.org/dc-health-and-wellness-center o llame al (202) 741-7692.

Línea para dejar de fumar (DC Quitline)

DC Quitline (1-800-QUIT-NOW) ayuda a los habitantes del Distrito de Columbia a dejar de fumar y disfrutar de una vida sin tabaco. DC Quitline brinda apoyo de asesoramiento en varios idiomas, incluido el número local (202-333-4488) que conecta directamente a las personas que hablan español con los especialistas. Línea para dejar de fumar ofrece sesiones de apoyo individuales con especialistas certificados para dejar de fumar por teléfono, así como apoyo a través de mensajes de texto, herramientas basadas en línea y una guía para dejar de fumar. Los habitantes del DC también pueden acceder hasta 8 semanas de parches o pastillas de reemplazo de nicotina.

Documentación del Registro Civil

Certificados de nacimiento o de defunción y certificados de pareja de hecho

Servicios sin cita previa disponibles en
2201 Shannon Place SE, Washington, DC 20020

Lunes y martes: 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

Miércoles: 9:00 a.m. a 3:30 p.m.

Jueves y viernes: 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

Se recomienda encarecidamente programar una cita ingresando en dchealth.dc.gov/vital-records.

Los tiempos de espera del servicio se pueden encontrar en dcvsims.com/public/waittimes.

También puede ponerse en contacto con el Registro Civil llamando al (202) 442-9303.

02/2024

Escanee el código QR para acceder al diario
médico en línea en inglés y español.



Scan the QR code to access the
Health Journal online in English and Spanish.



2201 Shannon Place SE, Washington, DC 20020

Número de teléfono: (202) 442-5955 | livingwell.dc.gov